297

சக்ரவர்த்தினி.

"கற்றீண்டு மெய்ப்பொருள் கண்டார் தலைப்படுவர்
மற்றீண்டு வாரா நெறி"

VOL-10 தொகுதி-10 | June ஜுன்மீ 1915. | No - 11 பகுதி-11.

1. கற்பெனப் படுவது சொற்றிறம் பாமை.

நம்மனோர்க்கு இன்றியமையா திருக்கவேண்டிய வற்றுள் கற்பென்பதும் ஒன்றாம். கற்பில்லாதவிடத்து நம்மனோர் கிரமமாக வொழுகுவது முடியாததாம். கற்பென்பது பெண்பாலார்க்கேயுரியது; ஆண்பாலார்க் குரியதன்று என்று கருதுதல் ஒருவாற்றானுங் கூடாது. ஆண்பாலார்க் குரிய கற்பாவது அவர் பழிபாவத்திற்குப் பயந்து, அந்தணர் சான்றோர் அருந்தவத்தோர் கூறியவாறொழுகி, தமது மனைவியரை யன்றி வேறுமாதரைச் சொப்பனத்துங் கருதா திருத்தலாம்; பெண்பாலார்க்குரிய கற்பாவது அவர் தம்மைக் கொண்ட கணவர் குறிப்பறிந் தொழுகி, அவர்க்கும் அவரது தந்தைதாய் முதலாயினோர்க்கும் விருந்தினர்க்கும் உவப்போடும் உபசாரத்தோடும் அன்னம் படைத்தல், தமது கணவர் செய்யும் வைதிக காரியங்களுக்குத் துணையாக நிற்றல், அவரது கருத்திற்குப் பிரியமாக வொழுகுதல், அவரையன்றி வேறு தெய்வத்தை வணங்காமை, அவர் கட்டளைப்படியே தெய்வத்தை வணங்குதல் முதலியவற்றை யுடையவராய், மனந் தடுமாறுதலின்றி யிருப்பதாம். கற்பாவது கற்றவாறொழுகும் ஒழுக்கமாம். ஆண்பாலர் இம்மைப்பயன், மறுமைப்பயன், வீடென்பவற்றைப் பெறுதற் கேதுவாய சாதனங்களைப் பெறுதற் பொருட்டு, அந்தணர் சான்றோர் முதலாயினோ ரிடத்துத் தாம் கற்றவாறொழுகுவாராயின், அவரிடத்துக் கற்புச் சிறந்து விளங்குவதாம்; பெண்பாலர் அறிவு ஆசாரங்களைத் தம் கணவர் வாயிலாகவேனுந் தம் தாய்தந்தையர் வாயிலாக வேனும், செவிலி (வளர்த்ததாய்) வாயி

லாகவேனும் சான்றோர் வாயிலாக வேனும் கற்றவாறொழுகுவாராயின், அவரிடத்துக் கற்புச் சிறந்து விளங்குவதாம். கற்புச் சிறந்து விளங்குவதற்குக் காரணம் கற்றவாறொழுகுதலாக விருத்தலின், தாம் கற்றவாறொழுகுகின்றவரன்றி, மற்றவர் கற்பில்சிறந்து விளங்குவது கனவிலுமில்லையாம்.

நம்மனோர் இம்மைப்பயன், மறுமைப்பயன், வீடு என்பவற்றைப் பெறுதற்குக் கற்பு இன்றியமையாத காரணமாயிருத்தலின், நம்மனோருள் ஒவ்வொருவரும் கற்புடையமாக வொழுக முற்படுதல் வேண்டும். விதைவிதைக்காத விளை நிலத்திலிருந்து விளைவுண்டாகாமை போலக் கற்பில்லாதவரிடத்து நல்லோரிணக்கம், நியாயவழியி லொழுகுதல் முதலியன வுண்டாவதில்லையாம்.

"உயிரினுஞ் சிறந்தன்று நாணே நாணினும், செயிர்தீர் காட்சிக் கற்புச் சிறந்தன்று" என்று தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் களவியலில் கூறுவதை நன்குணர்வோமாயின், கற்பின் சிறப்பு இத்தன்மையதெனத் தெற்றென விளங்குவதாம். நமக்கு எல்லாவற்றினும் சிறந்தது உயிராம்; அதனினும் சிறந்தது † நாணமாம்; அதனினும் சிறந்தது கற்பாம் என்பது விளங்குமாயின், கற்பினைப் பொன்னேபோற் போற்றிக் காத்துவர நாம் தளராத முயற்சியுடையவராவோம். "குலனுடைமையிற் கற்புச் சிறந்தன்று" என்று முதுமொழிக் காஞ்சிகூறுவது எதனை விளக்குகின்றது? உயர் குடிப்பிறப்பு, உயிர், நாணம் என்பவற்றினும் கற்புச் சிறப்புடையது; அஃதொன்றிருக்குமாயின், நன்மையென்று சொல்லப்படுவன வெல்லாம் தாமே யுண்டாமென்பதையன்றோ விளக்குகின்றது?

பொய்யையும் வழுவையும் (நெய்யையும் தயிரையும் நிறையவுண்பதுபோல) மேற்கொண்டொழுகுவாரிடத்துக் கற்பென்பது கடுகளவாகவேனு மிராதென்பதை நன்குணர்த்துதற் பொருட்டே ஔவைப்பிராட்டியார் "கற்பெனப்படுவது சொற்றிறம்பாமை மக்களுக்குக் கற்பென்று சொல்லப்படுவது அவர்தாம் சொல்லிய சொல்லைத்தவறிநடவாமைபாம்" என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினர். பொய்யாவது செய்த ஒன்றனைச் செய்திலே னென்றலாம்;

† நாணமாவது செய்யத்தகாதனவற்றின்கண் உள்ள மொடுங்குதலாம்; அல்லது பழிபாவங்களின் மடங்குதலாம்.

வழுவாவது அவ்வாறு சொல்லுதலே யன்றி ஒழுக்கத்தினின்றுந் தவறி நடத்தலாம். புகையுள்ள விடத்து நெருப்புத் தவறு திருப்பதுபோலப் பொய்யுடையாரிடத்து வழு தவறு திருப்பதாம். பொய்யும் வழுவு முடையாரிடத்துக் கற்பிருத்தல் ஒருவாற்றானு மின்மையின், கற்புடையாரை யறிதற்குச் சிறந்தகுறி சொற் றவறுமை யாமென் றுணர்தல் வேண்டும். தாம் சொல்லிய சொல்லைத்தவறி நடப்பவர் பொய்யும் வழுவுமில்லாதிருத்தல் கூடுமோ?

மலை முதலிய விடங்களில் நெருப்பிருப்பதை யறிதற்கு அவ்விடங்களிலிருந் தெழும் புகை சாதனமா யிருப்பதுபோல, ஒருவரிடத்துக் கற்பிருப்பதை யறிதற்கு அவர் தாம் சொல்லிய சொல்லைத்தவறி நடவாமை சாதனமா யிருக்கின்றதென் றுணருதல் வேண்டும். புகையுள்ளவிடத்துத் தீயிருப்பதுபோலச் சொற்றிறம்பாமை யுள்ளவரிடத்துக் கற்பிருக்கும்; தீயில்லா விடத்துப் புகையில்லாமை போலக் கற்பிலாரிடத்துச் சொற்றிறம்புதல் (சொல்லிய சொல்லைத் தவறிநடத்தல்) இருக்குமென் றுணர்வோமாயின், நாம் இவர் கற்புடையார்; இவர் கற்பிலாரென்று மிகு வெளிதாக வுணரலாம். கற்பினை யுணர்தற் கேதுவாகிய சொற்றிறம்பாமையை ஔவைப் பிராட்டியார் உபசார வழக்கால் கற்பெனப்படுவது சொற்றிறம்பாமை என்று ஒற்றுமை செய்து கூறினாரென்றிங் குணர்தல் வேண்டும்.

இதற்கோர் அனுமானம் வருமாறு:—

பிரதிஞ்ஞை:–இராமன் கற்புடையவன்;

ஏது:–சொற்றிறப்பாமை யுடைமைபால்;

உதாரணம்:--எவன் சொற்றிறம்பாமையையுடையவன் அவன் கற்புடையவன், அரிச்சந்திரன் போல.

இவ்வனுமானம் நன்குணரப் படுமாயின், கற்புடையாரை யுணருதல் மிகவெளிதாம்.

அரிச்சந்திரன் நாடிழந்து, மனைவியையும் மகனையும் விற்று, புலையனுக்கு அடிமையாய் வருந்தியது எதனால்? அவன் தான் சொல்லிய சொல்லைத்தவறி நடத்தல் கூடாதென்பதனா லன்றோ? இதனாலன்றோ அவன் புகழுடம்பினனாக விளங்குகின்றான்? அவனிடத்துக் கற்பில்லையாயின், சொற்றவறு திருத்தல் கூடுமோ ?

அரிச்சந்திரன் சந்திரமதியை வெட்டிக்கொல்ல வுத்தரவு பெற்றுச் செல்லும்போது விசுவாமித்திர முனிவர் வந்து, அரிச்சந்திரனை நோக்கி, "அரசனே! நீ இத்துன்பத்தையேனடைதல் வேண்டும்; எனக்கு நீ முன்கொடுத்த நாட்டையான் கொடுக்கவில்லையென்று ஒரு பொய்சொல், உன்னாட்டை யுனக்குத் தருகின்றேன்; இறந்த பிள்ளைகளைப் பிழைக்கச் செய்கின்றேன்" என்று கூறிய போது அரிச்சந்திரனும் சந்திரமதியும் யாதுகூறினர்? யாம் சொல்லிய சொல்லை யிழக்கமாட்டோமென்றன்றோ கூறினர். இதனால் அவ்விருவரிடத்தும் கற்பு மலைமீதிட்ட விளக்குப்போலச் சிறந்து விளங்கியதென்பது விளங்குகின்றதன்றோ?

ஆண்பாலார்க்குச் சொற்றிறம்பாமை அவர் தாம் சொல்லிய சொல்லைத்தவறி நடவாமையாம். பெண்பாலார்க்குச் சொற்றிறம்பாமை அவர்தம் கணவர் சொல்லிய சொல்லைத்தவறி நடவாமையாம்; இது "கொழுநன் சொற்கடவாதுறை கொள்கையே, வழுவில் நல்லறம் வான்தவ மாற்றுதல்" என்று காசிகாண்டம் கூறுவதாலும் நன்கு விளங்குவதாம்.

கருநாட தேசத் தரசாயிருந்து, ஒன்று முடன் வருவதில்லையென்றுணர்ந்து, தமது இராஜ்ஜியத்தைத் துறந்து தவவேடம் பூண்டு காட்டிற்குச்சென்ற குமாரதேவரை அவர்மனைவியார் வந்து தடுத்து, உம்மோடியானும் வருகின்றேனென்றுரைத்தனர்; அதற்கவர் தம்மனைவியாரை நோக்கிப் பெண்களுக்குக் கற்புப் புருஷனுரையைக் கடவாமையன்றோ? நீ நாட்டிற்குப் போகக்கடவாய் என்றனர். அது கேட்டவர் தம் புருஷனுரையைக் கடந்தால் கற்பிற் கழிவுண்டா மென்று கருதித் தம்நாடு சேர்ந்தனரென்று மகாராஜா துறவு கூறுவதை நோக்குவோமாயின், பெண்பாலார் கற்பு இன்னதென்பது செம்மையாக விளங்குவதாம். பெண்களுக்குக் கற்பு அவர் தம் கணவரைத் தெய்வமென்றுணர்வதோர் மேற்கோளா மாகலின், கற்புடையமாதர் தம் கணவர் சொல்லிய சொல்லைத் தவறி நடப்ப தொருபோது மில்லையாம். பொய்யும் வழுவும்பொருந்திச், சொற்றிறம்பி நடப்பவர் கற்புடையவராவதும் இம்மைப்பயன் மறுமைப்பயன் வீடென்பனவற்றை யடைதலும் எக்காலத்திலு மின்மையின், சொற்றிறம்பாதொழுகுதல் நம்மனோர்க்கு முக்கியமாய கடமையாம். இஃதொன்றிருக்குமாயின், நாம் எல்லா நன்மைகளையும் தவறாது

பெறுதற்குரியவ ராவோம்; பொய் பேசுவதையும் நல்லொழுக்கத்தினின்றுந் தவறி நடத்தலையும் நாம் பையப்பைய ஒழித்து வருவோமாயின், எப்போதாவது கற்புடையவராவோம். கற்புடையவராவோ மாயின், சொல்லிய சொல்லைத் தவறி நடப்பதில்லாது, இம்மையில் புகழையும், மறுமையில் புண்ணிய லோகத்தையும், முடிவில் மோட்சத்தையும் பெறுதற்குரியவ ராவோம்.

சுக நூல்.

22-ம் பாடம்.

வாசஸ்தானம் (தொடர்ச்சி)

படுக்கை அறை:—இரவில் நாம் தூங்கும்போது, நமது தேகம் அசையா திருக்கின்றதல்லவா? அதனால் நம்முடைய சுவாசத்திற்குப் பகலில்போல, அவ்வளவுக் காற்று தேவையில்லை யென்று எவரும் எண்ணக்கூடும்; இது விஷயமாகப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில், தூங்குகிற மனிதன், விழித்துக்கொண் டிருக்கிறவனைவிட, இரண்டு மடங்குப் பிராணவாயுவை உட்கொள்ளுகிறான் என்று தெரிகிறது. ஒரு கடினமான வேலைசெய்த பிறகு, களையினால் அயர்ந்து தூங்குகிறவனுக்கு இன்னும் அதிகக் காற்றுவேண்டுமாம். ஆகையால் மூச்சுவிடுவதற்கு, பகலைவிட இரவில் அதிகமான காற்று தேவை என்பது நன்றாக விளங்கிற்றா? சரி, படுக்கை அறை எங்ஙனம் இருக்கவேண்டும் என்பதை இப்போது தீர்மானிக்கலாம்.

படுக்கை அறை கூடிய வரையில் விசாலமாக இருத்தல் அவசியமென்பது சொல்லாமலே விளங்கும். மேலும், அவ்வறையிலுள்ள காற்றை, குறைந்தது எட்டுமணி நேரம் வரையில் புதுப்பிக்க முடியாதல்லவா? அதற்காகவேதான் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு தூங்குவது மேல் என்றுவறகெனவே சொல்லியிருக்கின்றோம்.

தலையைக் கொஞ்சம் உயரமாகவும், உடலை நேராக நீட்டிக்கொண்டும் தூங்குதல் வேண்டும். கால்களை மடக்கிக் கொண்டு தூங்குவது ஒரு கெட்ட வழக்கம்; அப்போது அவ்வங்கங்களில் இரத்த ஓட்டம் தாராளமாக நடைபெறாது. நாம் தூங்கும்போது

நமது அறையில் விளக்கு எரிதல் கூடாது. நம்முடைய சுவாசத்திற்கு எவ்வளவு காற்று வேண்டுமோ, அவ்வளவு காற்று விளக்குக்கும் தேவையாம். மேலும், வெளிச்சத்தின் கிரணங்கள் கண்கள் மீது விழுவதால், சரியானபடி நித்திரை செய்தல் முடியாது.

போஜனத்திற்குப் பிறகு இரண்டு மணிநேரமாகிலும் சென்று படுக்கவேண்டும். அப்போது தான் நன்றாகத் தூங்கமுடியும். சாப்பிட்ட உடனே படுத்துக்கொண்டால், அஜீர்ணம் ஏற்படுவதுந் தவிர, அமரிக்கையற்றதும், சொப்பனம் நிறைந்ததுமான நித்திரை உண்டாகும். பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளை அதிக நேரம் தூங்கவிடுதல் நன்றாம். பிறகு ஏழு, அல்லது எட்டுமணி நேரத் தூக்கம் போதும்; அதற்குமேல் தூங்கினால் சரீரமும், புத்தியும் சோம்பலை அடையும். சாதாரணமாகப் பத்து மணிக்குப் படுத்து விடியற்காலம் சுமார் ஐந்து மணிக்கு எழுதல் மிகவும் சுகம். வயிறு பெருத்தவர்கள் நித்திரைப் பிரியர்களாவர். குறட்டை விட்டுக்கொண்டு தூங்குதல் ஓர் கெட்ட வழக்கம். அதனால் வாயும், சுவாசக்குழலும் வறட்சி அடையும். குறட்டை விடுகிறவன் வாயைக் கொஞ்சம் திறந்து வைத்துக் கொண்டிருப்பதால், அந்தச் சப்தம் உண்டாகின்றது. வாயை மூடிக்கொண்டு தூங்கினால், குறட்டை இல்லை.

வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்:—வாசஸ்தானத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தூசிகளைச் சுவாசித்தல் ஆபத்துக் கிடமாம்; ஆகையால் வெறுந்தரையைத் துடைப்பம் கொண்டு பெருக்குதல் ஒரு கெட்ட வழக்கம்; அதனால் தூசிகள் கிளம்பி மறுபடியும் சிறிது நேரஞ் சென்று, தரை மீதும், சாமான்கள் மீதும் படிந்துவிடும்; அவை இடம் மாறுகின்றனவே யொழிய, அற்றுப்போகவில்லை. ஆகையால், ஈரத் துணி கொண்டு துடைப்பது நன்று. நமது தேசத்திலே, வெள்ளி செவ்வாய் இந்த நாட்களில், சாணம் கரைத்த ஜலத்தால [illegible] நனைத்து, அதைக்கொண்டு வீடு முழுதும் சுத்தம் பண்ணுகிறார்களே? அஃது ஒரு சிலாக்கியமான வழக்கம். அம்மாதிரியாகவே தினந்தோறும் செய்யில் சுகமாம். மற்றக் காலங்களில் பெருக்கிக் கூட்டப்பட்ட அசுத்தங்களை ஓரிடத்தில் சேர்த்து வைத்து விடாமல் அவற்றை அப்போதைக் கப்போது ஒழித்துவிடல் வேண்டும். வருஷத்திற் கொருதரம் சங்கராந்தி காலத்தில் வீட்டுக்

முச் சுண்ணாம்பு வெள்ளையடிக்க வேண்டியது என்கிற ஆசாரத்தை நம்முள் அநேகர் மறந்துவிட்டார்கள். என்ன மதியீனம்; பல்லி சாஸ்திரத்தையும், இராகு காலத்தையும் கெட்டியாகப்பிடித்துக்கொண்டு வீட்டுக்குச் சுண்ணாம்படித்தல், சாணங்கொண்டு வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல் முதலிய சதாசாரங்களை விட்டுவிட்டார்களே?

வீட்டுச் சாமான்கள்:—நாம் அநேகமாய் எப்போதும் இருந்துகொண்டிருக்கும் அறைகளில் சாமான்கள் நிறைந்திருத்தல் கூடாது. ஏனென்றால், அவை இடத்தை அடைத்துக்கொண்டு, அறைகளின் சுத்தத்துக்குத் தடைகளாம். மேலும், சாமான்கள் நிறைந்த அறையில் காற்று குறைவுதானே? சாமான்கள் மீது படிந்திருக்கும் தூசிகளைத் தட்டுதல் கூடாது. அவற்றை ஒரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு துடைத்தல் வேண்டும்.

வெளிச்சம்:—இஃது இருவகைப்படும். அவை இயற்கை வெளிச்சம் என்றும் செயற்கை வெளிச்சம் என்றும் ஆம். பகலில் இயற்கை வெளிச்சம் (சூரிய ஒளி), இரவில் செயற்கை வெளிச்சம் (தீப ஒளி); செயற்கை வெளிச்சம் எங்ஙனமிருத்தல் சுகமென்பதை விசாரிப்போம்.

செயற்கை வெளிச்சம் கூடியவரையில் இயற்கை வெளிச்சத்துக்கு நிகராக இருத்தல் நன்றாம் அஃதாவது எந்த ஒளி ஏறக்குறையச் சூரியஒளியைப்போலிருக்குமோ, அந்தஒளியே சுகமாம்.

1. தீப வெளிச்சம் அதிக உஷ்ணமாக இராமல் போதுமான பிரகாசத்தோடு இருத்தல் வேண்டும். மங்கலான வெளிச்சத்தால் கண்கள் சோர்வை அடையும்.

2. தீப வெளிச்சம் அசையாமல் கூடிய வரையில் நிலையாக இருத்தல் வேண்டும்.

3. தீப வெளிச்சம், சூரிய வெளிச்சத்தைப்போல, வெண்மையாக இருத்தல் வேண்டும். சூரிய ஒளியில் பழகும் நமது கண்களுக்கு, ஏறக்குறைய அவ்வெளிச்சத்துக்கு நிகரான தீப ஒளி நன்றல்லவா?

தாவர எண்ணெய் விளக்குகள்தாம் மேற்சொன்ன லக்ஷணங்களோடு விளங்குகின்றன. மண்ணெண்ணெய்த் தீபம் நல்ல பிரகாச

முடையது; ஆனால் மிகவும் உஷ்ணம். மின்சார விளக்குகள் அளவுக்குமீறின பிரகாசத்தை உடையன. அவற்றின் ஒளியால் கண்கள் களைத்துப்போம். அவற்றின்ஒளியைக் கொஞ்சம் மங்கலாக்கி உபயோகித்தல் நன்று. மெழுகுவர்த்தி விளக்கும் சுகமேயாம்.

23ம் பாடம்.

எலும்பு.

நம்முடைய தேகத்திற்குள் இருநூறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் சில, உள்ளே துவாரமுடைய நீளமான எலும்புகளாம். உதாரணம்:–கரத்தெலும்பு. மற்ற எலும்புகள் தட்டையாக இருக்கின்றன (தலை எலும்புகள்).

எலும்புகள் இரண்டு வஸ்துக்களாலானவை:—

1. மாம்ஸ பசையுள்ள வஸ்து.

2. சுண்ணாம்புக்கல் இதனால் எலும்பு வெண்மையாகவும், உறுதியாகவும், விறைப்பாகவும் இருக்கின்றது.

நாம் நிற்பதற்கும், நடப்பதற்கும், சுமைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு போவதற்கும், நமது சரீரத்திலுள்ள எலும்புத் தொகுதிகளே உதவியாக இருக்கின்றன. நம்முடைய எலும்புகள் எவ்வளவு உறுதியென்றால்-நம்முள் பலருக்கு, 200 இராத்தல் சுமையைத் தூக்கும் சக்தி இருக்கின்றது. சில மல்லர்கள் இன்னும் அதிகப் பளுவான சுமைகளைச் சுலபமாகத் தூக்குகிறார்கள்.

குழந்தைப் பருவத்தில், எலும்பு உறுதியாக இராது. இருபத்தைந்து வயதுவரையில், எலும்பு வளர்ந்து, கெட்டியாகிக்கொண்டுபோகும். ஆகையால் குழந்தைகளின் எலும்புகள் சுலபமாய்க் கோணலாக வளைந்து போகக்கூடும். இது விஷயமாகத் தகுந்த ஜாக்கிரதை எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

குழந்தைகளைச் சரியானபடிபோஷிக்கவேண்டும். அவற்றின் எலும்புகள் தாராளமாக வளர்ந்துகொண்டு போவதற்கு, 10-12 மாதம் வரையில் பாலைத்தவிர வேறுணவு கூடாது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், சௌக்கியத்திற்கும் வேண்டிய வஸ்துக்கள் பாலிலேதான் சரியான அளவோடு இருக்கின்றன. பாலைத்தவிர வேறெந்த ஆகாரமும் நன்றாக ஜீரணமாகாது.

இதோ இந்தக் கூனனைப்பார்; அவன் சிறுவயதில் படிக்கும் போதும், எழுதும்போதும், நேராக உட்காராமல், மேஜைமீது குனிந்த வண்ணமாக இருந்திருப்பான்; அதனால் அவன் இப்போது,முன்னே தள்ளப்பட்ட தலையோடும்,வட்டமும் மேடுமான முதுகோடும், பிதுக்கமான தோள்களோடும் காணப்படுகிறான். முதுகெலும்பு இங்ஙனம் அவலக்ஷணமாகா திருக்கும்பொருட்டுத் தான், பள்ளிக்கூடங்களில் உபாத்தியாயர்கள், மாணாக்கர்களை நேராக உட்கார்ந்து, எழுதும்படி அடிக்கடி வற்புறுத்துகிறார்கள். முதுகிலே மூட்டைத் தூக்குகிறவர்கள், தமக்கு வேலையில்லாத போது, தலை குனியாமல் நேராக நடந்து பழகுதல் அவசியமாம். வயிறுபருத்து, ஸ்தூலமான சரீரத்தை யுடையவர்களுக்கு முதுகு பள்ளமாக இருக்கும்.

ஏற்றத் தாழ்வான தோள்களோடுசிலர் காணப்படுகின்றார்கள். அவர்கள் சிறுவயதில், ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து, உட்கார்ந்துகொண்டு எழுதுவதும், படிப்பதுமாக இருந்திருப்பார்கள். அதனால் இந்த அங்க ஹீனம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டது.

போதுமான சரீரப் பயிற்சியில்லாமையாலும் அங்க ஹீனங்கள் உண்டாகக் கூடும்.

குழந்தைகளின் சரீரம் சதா சலித்துக்கொண்டிருக்கும்; வாலிபர்களுக்கும் விளையாட்டிலே மிகுந்த பிரியம். விளையாடும்போது, இரத்த ஓட்டமும் சுவாசமும் வேகமாக நடைபெறுகின்றன. மேலும்,வேர்வையால் சரீரத்தின் அசுத்தங்களெல்லாம் வெளிவந்துவிடும். போஜனம், நித்திரை இவற்றைப்போலவே, விளையாட்டும் இயற்கையின் ஓர் அவசியமான விதி. இந்த விதியை முக்கியமாக, பட்டணவாசிகளும், தனிகர்களும் அநுசரிக்க வேண்டியதவசியம்.

24ம் பாடம்.

தசை.

"தசை" என்பது மாம்ஸத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. அது சுருங்கும் இயல்புடையது. ஒவ்வொரு தசையும் இரண்டு எலும்புகளை இணைக்கும் ஒரு கயிறும். அது சுருங்கும்போது ஓர் எலும்பு மற்றொன்றை நெருங்குகின்றது. தசைகள் சுருங்கி எலும்புகள் நெருங்கிச்சலிப்பதால், நாம் கை கால்களை மடக்குகின்றோம், நடக்கின்றோம், ஓடுகின்றோம்.

பருத்த லக்ஷணமான தசைகள் இருப்பது மிகவும் நல்லது. அவற்றாலே தான் நமது சரீரத்தின் எவ்விதச் சலனமும் நடைபெறுகின்றது.

வேலைசெய்யும் தசை பருக்கும்:—எந்தத் தசை அடிக்கடி சலிக்கின்றதோ, அந்தத் தசை பருக்கும். மலைமீது வசிப்பவர்களின் கால்களையும், கருமான் செம்படவன் இவர்களின் புஜங்களையும் பார். மேலே சொன்னவிஷயம் நன்றாக விளங்கும். ஆனால் எந்த வேலை சரீரத்தின் எல்லாத்தசைகளையும் உபயோகிக்குமோ, அந்த வேலைதான் சுகமானது. வயலிலே உழைக்கும் குடியானவனுடைய வேலை சிலாக்கியமாம். குடியானவன் நடக்கிறான், மண்வெட்டுகிறான், அறுப்பறுக்கிறான், உழுகிறான், ஏற்றம் இறைக்கிறான், வண்டிகள் மீது தானியம், வைக்கோல் முதலியவற்றை ஏற்றுகிறான், இறக்குகிறான். அவனுடைய சரீரத்தின் தசைகளெல்லாம் வேலை செய்கின்றன.

மிகவும் பிரக்கியாதி பெற்ற "க்ளாட்ஸ்டன்" என்ற ஆங்கில மந்திரி, தமக்கு எண்பது வயதாகியும், சரீரப்பயிற்சியை விடவில்லையாம். அவர், தமது தோட்டத்திலுள்ள மரங்களைத் தாமே வெட்டித் தள்ளுவாராம். அதனால் அவர்க்கு "ஹாவெர்டென்" (விறகுவெட்டி) என்றபெயர் ஏற்பட்டதாம்.

மேலே சொன்ன காரணங்களாலே, சரீரப்பயிற்சி சௌக்கியத்திற்கு ஒரு சாதனம் என்பது நன்றாக விளங்குகின்றது.

சுகமான சரீரப்பயிற்சி இரண்டு வகைப்படும் அவையாவன:—

1. இயற்கைப் பயிற்சி:—நடை, ஓட்டம், ஆட்டம், குதிப்பு, மரமேறுதல், வெட்டவெளியிலே விளையாடுதல், கூத்தாடுதல், நீந்துதல், படகு ஓட்டுதல், குதிரைச்சவாரி முதலியன.

2. செயற்கைப் பயிற்சி:—கஸரத் செய்தல், கர்லாப்போடுதல், குஸ்தி, சரீரப் பயிற்சிக் கென்றேற்பட்ட இரண்டு கம்பிகள மீதும், ஒற்றைக் கம்பிமீதும் ஏறிவிளையாடுதல்.

முக்கியமாய்ப் பட்டணவாசிகள்தாம் சரீரப்பயிற்சி விஷயமாகச் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அவர்கள், தமக்கு அவகாசம் உண்டான போதெல்லாம் வெளியே சென்று கால் நடையாகவாவது குறைந்தது இரண்டுமணி நேரமாவது உலாவி வருதல் வேண்டும்.

புரோபெசர்-என். சுப்பிரமணிய அய்யர், புதுச்சேரி.

குசேலோபாக்கியானவசனம்.

(முன்தொடர்ச்சி)

கண்ணபிரான் மற்றொரு பிடி யவலெடுத் துண்ணப்போம் போது, உருக்குமணி பிராட்டியார் விரைந்தோடி வந்து தடுத்து விட்டமையால், அந்த அவலைக்குசேலரது பழங்கந்தையிலேபோட்டு முடிந்து, முன்னுண்ட அவலினாலே மிகு மகிழ்ச்சியுடையவராய், அவரைநோக்கிப் பலவாறுதுதித்து, உபசாரவார்த்தைகள் பலவற்றைச் சொல்லி, அன்றிரவு இருந்து போகவேண்டுமென்றுபிரார்த்தித்து, படுத்துறங்குமாறு அவர்க் கொரு மெல்லிய சயனமிட்டனர். அம்முனிவர் அவ்வந்தப்புரத்தின் மேன்மை பலவற்றையுங்கண்டதனாலுண்டாய பேரின்பமொழியாது அன்றிரவு நித்திரை செய்து, சூரியோதயமாம் போது விழித்தெழுந்து, தமது நித்திய கருமம் பலவற்றையுஞ் செய்துமுடித்துக்கொண்டு, கண்ணபிரானிடத்துத் தாம் வந்தவரவை யுரைத்து, ஒன்றுங்கேளாமலே யாம் பெருஞ் செல்வம் பெற்றேமென்று பாவித்து, தம்மூர்க்குப்போகப்பிரயாணமாயினர். அப்போது கண்ணபிரான் அவருடன் வாயில்வரைக்கும் வந்து பேரன்போடு அவர்பாதத்தில் விழுந்து வணங்கினார். அவர்க்கு ஐம்புலனையும்வென்று அருந்தவத்தினராய் விளங்கும் குசேல முனிவர் பல ஆசீர்வாதங்களைச் சொல்லி, அவரை அங்கேயேநிறுத்தி, துவாரபாலர் காவல் செய்கின்றவாயிலைக்கடந்து, அப்பால்செல்வாரானார். இவ்வாறு குசேலர்செல்லுவதையும், கண்ணபிரான்தமது மாளிகையிற் சென்றதையும் கண்ட அங்குள்ள மாதர்களுள் பலர் பேராச்சரியமடைந்து நின்றனர். அவர்களுள் சிலர் முகத்தைச் சாய்த்தனர்; சிலர் உதட்டைப்பிதுக்கினர்; சிலர் தமது தோழியரைக்கோபித்தனர்; சிலர் திரும்பி நடந்தனர். இத்தன்மையராய இவர்கள் கண்ணபிரான் ஏழைப்பிராமணராகிய குசேலர்க்கு ஒரு பொருளுங் கொடாது, போவென்றனுப்பினாரென்று பற்பல வாறாகப் பேசுவாரானார்.

அவர்களுள் சிலர் கண்ணபிரான் குசேலரைக்கண்டவளவில் தாயைக்கண்டகுழந்தையைப்போல மனங்களித்து, எதிர்கொண்டழைத்துவந்து, அவரதுபாதங்களில விழுந்துவணங்கி, அவரையலங்கரித்து, இவர் எனக்குப் பெரு நட்பினரென்று ஊராரறியக் கூறினன்; இவ்வாறு செய்தவன் அவர்க்கொன்றுங் கொடாது போய்வாருங்களென்று அந்நியர்போலக் கூறினான்; இது நன்

ருக விருக்கின்றதென்று கூறினர். சிலர் கண்ணபிரான் தன்னைத் தரிசிக்குமாறு வந்து காத்திருக்கும் அரசர் பலரையும் பாராது குசேலரை யெதிர் சென்றழைத்து வந்து, புகழ்ந்து பேசிச் சந்தோஷமடைந்தான்; இவ்வண்ணஞ் செய்தவன் அவர்க்கொன்று மீயாது அந்தோ! போய்வாருங்களென்று கூறினான்; இவனிவ்வாறு செய்தது நன்றாமோ வென்று நவின்றனர். சிலர் கண்ணபிரான் குசேலரைப் பேரன்போடு கட்டித் தழுவிக்கொண்டான்; வணங்கினான்; பொன்மயமான ஆசனத்தின்மீ தெழுந்தருளச் செய்தான்; தோத்திரஞ் செய்தனன்; இவ்வாறு செய்தவன் அவர்க்கொன்றுந் தாராது சூரியோதய காலத்தில் உம்மூர்க்குப் போய்வாருங்களென்று சொற்றனன்; இவனிவ்வாறு செய்தது நன்றாக விருக்கின்றதென்று புகன்றனர். சிலர் ஏழைப்பார்ப்பான் இவ்வளவு தூரமேன் வந்தான்? என்ன பயனைப் பெற்றான்? கண்ணபிரானோ, அவனோடு தேனும் பாலும் போல இனிமையாகப் பேசிச் சந்தோஷமடைந்து, ஒரு காசுங்கொடாது போய்வாருங்களென்று கூறினான்; இவன் பேச்சை நல்லோர் நம்ப மாட்டார்களென்று புகன்றனர். சிலர் குசேலன் காட்டையும் நாட்டையுங்கடந்து மிக்க அன்போடு நமது வறுமை யொழிந்துபோமென்று கருதி இங்கு ஒரு வேளைச் சோற்றுக்கே வந்தான்; இவனுக்கு ஒருவேளைச் சோறு போட்டு,ஒன்று முதவாத கண்ணனது புகழைப் பெரியார் இனிக் கூறுவரோ வென்று பகர்ந்தனர். சிலர் குசேலனோ அன்று கோவர்த்தனகிரியைக்குடையாகக் கொண்டவன் நமக்குற்றநண்பனென்று கருதிவந்தான்; இவனோ அவனது நட்பினையுட்கொள்ளாது அவன் கொண்டு வந்த அவலையும் வாரிததின்றுவிட்டு, ஒன்றும் வழங்காது அவனை யனுப்பிவிட்டானென்றுரைத்தனர்.

சிலர் முற்பிறப்பில் நற்றவஞ் செய்யாதவர் எவராதுநட்பினைப் பெற்றாலும் என்னாம்? அவர் வறுமை நீங்கிய வாழ்வையுடையவராவது கூடுமோ! இஃதுண்மையேயாம். பெண்கள் உலகாள்பவர் மனைவியரானாலும், அவர்கள் தம் கைகளில் தரிப்பது மண்வளையல்களேயன்றோ என்று கூறினர். சிலர் நங்கைமாரே! இந்தக் கண்ணன் அந்தப் பார்ப்பானிடத்து வைத்த தயவினைத்தையும் நன்றாயறிந்து கொண்டோம்; கையில் தரித்துள்ள கங்கணத்தைப் பார்ப்பதற்குக் கண்ணாடியும் வேண்டுமோ? அந்தப் பார்ப்பான் இங்கொரு வேளைச்சோறுண்டது மலையைக்கெல்லிஎலியைப்பிடித்ததுபோலாமென்று பேசினர். சிலர் இவ்வந்தணன் மனைவி நமக்கு

வேண்டுவனவற்றையெல்லாம் நமதுகணவன் நரேந்திரனாகிய கண்ணபிரானிடத்துப் பெற்று வருவானென்று வழிபார்த்துக்கொண்டிருப்பாள்; அந்தோ! இவனது மைந்தர்களும் அத்தன்மையாகவே யிருப்பார். இவன் அங்குச்சென்றபோது தன்னுடைய மனைவி மக்கள் தன்னைச் சூழ்ந்துகொண்டால், யாது செய்வனோ? இவன் கிழிந்த பழந்துணியன்றி வேறொன்று மில்லாதிருக்கின்றான் இவனுக்குக் காத்தற்றொழிலையுடைய கண்ணபிரான் ஒரு வஸ்திரமுங் கொடுக்கவில்லையேயென்று நவின்றனர். சிலர் கண்ணபிரானிடத்து எவ்வளவோ செல்வமிருக்கின்றது; இருந்தும் இவனிடத்து வறியார்க்கு அவர் வேண்டியவற்றைக் கொடுத்து அவரின்புறுதல் காரணமாகத் தானின்புறுதல் எள்ளளவாகவுமில்லை; இவன் கூறிய நய மொழிகளால் பித்துப் பிடித்த பிராமணன் மயங்கி இவனிடத்து ஒன்றுங் கேளாது விரைந்து சென்றனன்; இவனோ அந்தப் பிராமணனைச் சந்தோஷமாக வழிகூட்டியனுப்பித் திரும்பி வந்தனன். இத்தகைய நட்பு இருப்பின் யாதுபயன்! இலதாயின் யாது நஷ்டம்? என்று பேசினர். சிலர் அந்தப்பிராமணன் கண்ணபிரானிடத்து ஒருபொருளையுங்கேளாதுசென்றதை யாம் அறிந்துகொண்டோம்; யாசகர்க்கு அவர் வேண்டியவற்றைக்கொடுத்து, அவரின்புறுதல் காரணமாகத் தாமின்புறுகின்றவரைக் கண்டாலன்றோ யாசிப்பவர்க்கு ஒன்றைக் கேட்க வாய் வரும்; பேராசையுடையவரும் அவனிடத்தொன்றைக்கேட்டு யாசிப்பதற்குவரமாட்டாராயின், தம்மையறிந்து அதனால் மேம்பாடடைந்துள்ள பெரியாரோ இவனிடத்தொன்றைக்கேட்பதற்குரியவராவரென்று கூறினார்கள். சிலர் அவ்வேதியன் எதனை நினைத்து வந்தானோ! இந்தக் கண்ணன் எதனை நினைத்திருக்கின்றானோ? இவன் செய்யும்மாயையை யாவர் அறிதற்குரியராவர்? வாயில்வந்தவாறெல்லாம்பேசுதல் நமக்கறிவாகாதென்று புகன்றனர்.

அங்குள்ள மாதர்கள் தமக்குத்தோன்றியவாறிவ்வாறு பேசாநிற்க, குசேல முனிவர் துவாரகாபுரியின் நெடுந்தெருக்கள் பலவற்றையுங் கடந்து சென்று, கடலையும் மரக்கலத்தின் வாயிலாகக் கடந்து போய், தமது ஊர்க்குப்போகும் வழியை யடைந்து, தமது லட்சியத்தில் மனத்தை வைத்துப் பெரு மகிழ்ச்சியடைந்து நடப்பாராயினர். இவரிவ்வாறு நடக்கும்போது, கண்ணபிரானது கிருபாவிசேஷத்தால் விரதானுஷ்டான முதலியவற்றால் மிகவு மிளைத்திருந்த அவரது உடம்பு பூரித்தலை யடைந்தது; அவர்

கட்டியிருந்த பழங் கந்தைத் துணி சுவர்ணவஸ்திர பீதாம்பர மாயிற்று; அவர் கழுத்தி லணிந்திருந்த துளசிமணிமாலை பெருவிலையுள்ள முத்துமாலையாக விளங்கியது; அவர்காதில் பூண்டிருந்த அற்ப மதிப்புள்ள குண்டலங்கள் இரத்தின குண்டலங்களாக விளங்கின; அவர்விரலிலணிந்திருந்த தருப்பைப்பவித்திரம் பொன்மோதிரமாய் விளங்கியது; அவரது வடிவம் மன்மதனும் விரும்பத்தக்க அழகுடையதாய் விளங்கியது; அவருடம்பு மதயானையின் வலிமைக்கு மேற்பட்ட வலிமையுடையதாயிற்று; அவரது பெருமிடி (பெருந்தரித்திரம்) தத்துவ ஞானத்தால் அவரது அஞ்ஞானம் முன்னே கெட்டொழிந்தாற்போலக் கெட்டொழிந்தது; வழி நடை யிளைப்பு முதலிய வெல்லாம் அவர்க்குச் சிறிது மில்லாதொழிந்தன; வெயிலோ குளிர்ச்சியுடையதாயிற்று; வழியிலுள்ள பாலைநிலமும் நீர் சுரக்கப் பெற்றது; இளங்காற்றும் குளிர்ச்சியாகவீசியது. குசேலமாமுனிவர் இவற்றையெல்லாங்கண்டு பேராச்சரிய மடைந்தனர். இவரிவ்வாறு பேராச்சரிய மடைந்து செல்லும்போது, இவரை யானை, தேர், குதிரை, காலாளென்னும் நால்வகைப்படையுமுடைய மன்னர்பலர்வந்துஎதிர்கொண்டுஅழைத்தனர். அவருள் சிலர் தமது மணி முடிமண்ணிற் படுமாறு அவரது திருவடிகளில் வீழ்ந்து வணங்கினர்; சிலர் அவரைத் தோத்திரஞ் செய்தனர்; சிலர் பேரன்பினால் வழிபாடுசெய்து அவர் செல்லும் வழியை யலங்கரித்தனர்; சிலர் அவரைத் தரிசித்து ஆநந்தபரவசராயினர்; சிலர் அவர் புகழைக் கூறி ஆரவாரஞ் செய்தனர். இவ்வாறு செய்து பேரானந்த மடைந்த அம்மன்னர்கள் பொன்மலைமீது சூரியனுதயமானாற்போல விளங்கும்படி ஒரு பொன்மயமான தேரின் மீது தமக்கு முன்னிருக்கின்ற குசேல முனிவரைப் பல வுபசார வார்த்தைகளைக் கூறியேறச்செய்து, பேரன்புடன் அவரைச் சூழ்ந்துகொண்டு நடந்தனர். அப்போது ஆகாயப் பரப்பிலே தேவர்கள் தம்முலகினின்றும் வந்து, மண்ணென்பது தெரியாவகையும் கண்ணென்பது நுழையாவகையும் எண்ணென்பது இல்லாவகையுமாகக் கற்பக விருட்சத்தின் மலர்களைக் குசேலர் மீது சொரிந்து, மகிழ்ச்சியடைந்து, ஆரவாரஞ்செய்தனர்; அதனை அவரைச் சூழ்ந்து வந்த மன்னர்கள்கண்டு பெருவியப்படைந்தனர். கடல்கள்மேலேபொங்கி ஆரவாரித்தாற்போலவும், மேகங்கள் கடல் நீரை மிகுதியாகக் குடித்து ஆரவாரஞ்செய்தாற்போலவும் தேவர்கள் வானமுகடும்

(அண்டகோளத்தின் மேலிடமும்) அதிருமாறு ஐவகைத் துந்துமி
வாத்தியங்களையு மிடைவிடாது முழக்கினர். அரம்பை முதலிய
தேவமாதர்கள் அளவிலா மகிழ்ச்சியடைந்து அக்குசேலர் முன்
வந்து கற்பகத்தரு மீது படர்கின்ற காமவல்லியென்னுங் கொடி
யசைந்தாற்போலவும், மின்னற்கொடிகள் நடனஞ் செய்தாற்போ
லவும், நடனஞ் செய்தனர். பிரகலாதனன், பாராசரன், சவுநகன்,
வியாசன், அம்பரீஷன், புண்டரீகன் முதலாயினோர் பெருமகிழ்ச்சி
யோடு வந்து, கூடி நின்று, அக்குசேலமா முனிவரை மிகுதியா
கத் தோத்திரஞ் செய்தனர்.

குசேலமாமுனிவர் தம்மெதிரே இவ்வாறு பலவகையனவாய
ஆச்சரியச் செயல்கள் நிகழ்வதைக்கண்டு, இவ்வாறு நடப்பன
வனைத்தும் நமது தலைவனான கண்ணபிரானது திருவருளால் நிகழு
வனவா மென்று சிந்தித்து, தமது சிந்தையைக் கண்ணபிரானது
திருவடித் தியானத்தினின்றும் நீக்காதவராய்ச்செல்லுவாராயினர்.
இவ்வாறு செல்லுகின்ற குசேலர் அரசர் முதலாயினோரெல்லாரும்
தம்மைப்படுத்துத் துதித்து, ஏவலாளர் போலத் தம்மை விட்டுப்
பிரியாது பின்னே தொடர்ந்து வரவும், யானை, தேர், குதிரை,
காலாளென்னும் நால்வகைப் படையும் தம்மைச் சூழ்ந்து வரவும்,
தமதூர்ப்புறத்தை யடைந்தனர். கண்டோர் இரங்குமாறு பழங்
கந்தைத் துணியைக் கட்டியிருந்த குசேலர் இவ்வாறு பெருந் தவ
முடையவர், அரசர்க்கரசர் முதலாயினோர் பெரிதும் புகழ்ந்து
துதிக்கும்படி சிறப்பையடைந்தனரென்றால், மக்களுயிர்க்கு உறுதி
தருவதாக விருப்பது தவமேயாம்; அதனினும் சிறந்தது யாதாம்?
ஒன்றுமில்லையாம். இவ்வாறு குசேலமா முனிவரது வரலாற்றைக்
கூறியசுகமுனிவரது திருப்பாதங்களைப்பரீட்சித்துமகாராஜன்எழு
ந்து வணங்கி, குசேலமாமுனிவரது புண்ணிய சரித்திரத்தைத்
தேவரீர் விரிவாகக் கூறியருளினீர்; மற்றச் சரித்திரத்தையுங் கூறி
யருளல்வேண்டுமென் றன்போடு வினவினான். அவனவ்வாறுவின
வவே, சுகமுனிவர் மற்றச் சரித்திரத்தையுங் கூறுவாரானார்.

(வரும்)

விவேகாநந்த சுவாமிகளின்
அருள்வாக்கியத்திரட்டு.

ஒவ்வொரு சுகத்தின் பின்னும் துக்கம் வருகிறது. இவைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக உடனுக்குடனாவது அல்லது நெடுங்காலம் பொறுத்தாவது வரக்கூடும். ஒரு புருஷன் எவ்வளவு பரிபக்குவ தசையை யடைந்திருக்கின்றனனோ அவ்வளவு சீக்கிரமாகச் சுகமும் துக்கமும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்த் தொடர்ந்துவரும். நமக்கு வேண்டியது சுகமுமல்ல, துக்கமுமல்ல. இவ்விரண்டும் நமது சுவரூபத்தை மறைக்கின்றன. இவ்விரண்டும் விலங்குகளேயாம். ஒன்று இரும்பு விலங்கு, மற்றொன்று பொன்னாலாய விலங்கு. இவை இரண்டிற்கும் அதிஷ்டானமாகத் துக்கம் இன்னதென்றும் சுகமின்னதென்றும் உணராத ஆத்மா இருக்கிறது. சுகமும் துக்கமும் நிலைகளாகும். நிலைகள் எப்பொழுதும் மாறிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். ஆனால் ஆத்மாவின் ஸ்வரூபமோ ஆநந்தம்; மாறாச் சாந்த வடிவமாகும் நாம் அதை எங்கிருந்தோ அடையவேண்டியதில்லை; நம்மிடத்திலேயே யிருக்கிறது. அழுக்கைமாத்திரம் அலம்பி அதைப் பார்ப்பாயாக.

நாம் சிருஷ்டியில் பிரவேசிக்கிறோம். அது நமக்கு உயிருடன் இருப்பதுபோலாய் விடுகிறது. பொருள்கள் தம்மில் உயிரில்லாதனவாகும். அவைகளுக்கு நாம் தாம் உயிர் கொடுக்கிறோம். இப்படி உயிர் கொடுத்த பிறகு முட்டாள்களைப் போல அவைகளைத் திரும்பிப் பார்த்துப்பயத்தை அடைகிறோம்; அல்லது போகத்தை இச்சிக்கிறோம். கடையிலிருந்து வீட்டிற்குச் சென்றுகொண்டிருக்கையில், மழைவர, அதிலகப்பட்டுக்கொண்டு ஒரு புஷ்பத்தோட்டக்காரன் வீட்டில் அடைக்கலம் புகுந்த செம்படவ ஸ்திரீகளைப்போல இராதேயுங்கள். புஷ்பங்களின் பரிமளம் நிறைந்த தோட்டத்தின் பக்கத்திலிருந்த ஒரு அறை இந்தச்செம்படவ ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. பரிமளம் நிறைந்த வீடுகிட்டியும் அந்த வலைச்சியர்களுக்குத் தூக்கம் பிடிக்கவில்லை; அவர்கள் என்னென்னமோ செய்து பார்த்தார்கள். நித்திரை வரவில்லை. கடைசியில் அவர்களுள் ஒருத்தி ஓர் உபாயம் சொன்னாள். அவ்வுபாயத்தின்படி ஒவ்வொருத்தியும் தன் தன் மீன் [illegible] தன் தன் தலை மாட்டில் வைத்துக்கொண்டனள். பிறகு எல்லாருக்கும் நல்ல தூக்கம் வந்துவிட்டது.

இவ்வுலகம் நமது மீன் கூடையாகும். நமது சுகத்துக்காக உலகத்தை எதிர்பார்க்கக்கூடாது. அப்படி உலகத்தின் மேல் சார்வோர் தாமசீகர்கள் அல்லது பத்தர் எனப்படுவர்; எப்பொழுது பார்த்தாலும் நான் நான் என்று தற்புகழ்ச்சி செய்துகொண்டிருப்போர் இராஜசீகர்கள் எனப்படுவர். இவர்கள் ஒரு வேளை சத் கருமங்களைச் செய்து ஆத்மஞானத்தை யடையலாம். உள் விழிப்பார்வையுடையோராகித் தம்மில் தாமே இரமித்துக்கொண்டிருப்போர் சாத்மீகர்களென்று இயம்பப்படுவர். அன்னோர் யாவரினு முத்தமமாவர். தாமதம் இராஜதம் சாத்மீகம் என்னும் முக்குணங்களும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருக்கின்றன. பற்பல காலங்களில் இவைகளில் ஒவ்வொரு குணம் மற்றவைகளை விட ஓங்கி நிற்கும்.

சிருஷ்டி என்பது ஏதோ ஒன்றை உண்டுபண்ணுவதல்ல; சில சடைத்துண்டுகள் தண்ணீரில் போடப்படுமாயின் அவை தனிமையாகவோ அல்லது கும்பல் கும்பல்களாகவோ மேலே விரைந்து கிளம்பி வருவதுபோல நாம் இழந்த சமத்வ நிலையைத் திரும்பப் பெறவேண்டி செய்யும் போராட்டமே சிருஷ்டி எனப்படும். உயிர் வாழ்க்கை பாவத்தால் பின்தொடரப் படுகிறது. பின் தொடரப்பட்டுத் தான் வரவேண்டும். உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஹேது கொஞ்சம் பாவமாகும். உலகத்தில் கொஞ்சம் அக்கிரமமிருப்பது மிகவும் நல்லதாகும்; ஏனெனில் சமத்வத்தை யடைந்த பிறகு உலகம் முடிவு பெறும். எங்ஙன மெனில் ஒரு படித்தாயிருத்தலும் நாசமுறுதலும் வேறல்ல. இந்த உலகம் அழியும் பொழுது நன்மை தீமை இவை இரண்டும் போய்விடும். ஆனல் இந்த உலகத்தை நாம் அதிக்கிரமித்துச் செல்லுவோமானல் அப்பொழுது நன்மை தீமையாகிய இவ்விரண்டையும் ஒழித்துப் பரமானந்தத்தை யடைவோம்.

இந்தச் சமநிலையை யடையவேண்டின் தமோ குணத்தை இராஜோ குணத்தாலும், பின்னர் இரஜோ குணத்தைச் சாத்மீககுணத்தாலும் வெல்லவேண்டும். இவ்வாறு சித்திக்கும் அமரிக்கையான சிங்கார நிலையானது மெள்ள அதிகரித்து மற்றெல்லாவற்றையும் சுவளீகரிக்கும். பந்தத்தை விட்டுவிடு. புத்திரனுக ஆய்விடு. பந்தமறில் அப்பொழுது ஏசு கிறிஸ்து கண்டவண்ணம் பிதாவைக் காணக்கூடும். அளவில்லாப் பராக்கிரமமே சமயமும் (Religion)

கடவுளுமாகும். தீனத்தன்மைக்கும் அடிமைத் தன்மைக்கும் இடங்கொடுக்காதே. நீ எந்த க்ஷணம் பந்தமற்றவனை ஓர்கின்றனையோ அந்தக்ஷணமே நீ ஆத்மா தவிர வேறன்று. நீ எந்த க்ஷணம் பந்தமற்றவனென்று ஓர்கின்றனையோ அந்த க்ஷணமே உனக்கு இறவாத்தன்மை சித்திக்கின்றது. பந்தமற்றவனென்று ஏற்படில் கடவுளிருப்பது சித்திக்கும்.

பே. மாணிக்கசாமி முதலியார், பீ - ஏ,
ரங்கோன்.

பொறுமை.

இவ்வையத்தமர்ந்த எழுவகைத்தோற்றம், எண்பத்து நான்கு லட்சம் யோனி பேதங்களுள், விவேகமென்னும், விசேட அறிவு நிரம்பிய மானிட ஜெனனமே மேன்மை யுடைத்தாம். இந்தப் பிறப்பினல்லது, மற்றப் பிறவிகளில், ஆன்மலாபத்தையடைவது முடியாத விஷயமாம். அவ்வான்மலாபத்தை யடையவேண்டியதற்கு முக்கிய சாதனம் அறமாம். அறமென்பது வேதமென்றும், புண்ணிய மென்றும் பொருள்படும்; அதற்கெதிரிடையாயுள்ளது மறமாம். அது பாவமெனப் பொருள்படும். மேற்சொன்ன அறம்விளைவதற்கு வித்தாயுள்ளது பொறையாம். அப்பொறையானது எவ்விடத்திலிருந்துண்டாயதென்பதைச் சற்று ஆராய்வோம். மேற்சொன்ன மானிட வர்க்கத்துள் மனமென்னுங் கரணமானது முக்குணவயத்ததென்பது முன்னூன் மரபு. அம்முக்குண வயத்தால் நற்குணங்களும் தீக்குணங்களும் ஒருகால் அதிகரித்தும், ஒருகால் குறைந்தும், மாறி மாறித் தோன்றுவனவாம். அவை பெரும்பான்மையும், அதிர்ஷ்டம், பூர்வவாசனை எனபனவற்றின் வயத்தாகின்றன; அவசியம் அடைந்தேதீரத்தக்க சுகதுக்கங்களைத் தவிர்த்துப் பெரும்பான்மையும் மனத்தின் பூர்வவாசனையை யனுசரித்தே ஒவ்வொருவர்க்கும் எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. அவ்வெண்ணங்களுள் ஒவ்வொருவரும், தாம் பெற்ற அறிவின்பயனால், தெய்வசம்பந்தமாகிய எண்ணங்களைப் பயின்று, அசுரசம்பந்தமாய எண்ணங்களை விலக்கவேண்டுமென்பது பரம சித்தாந்தமாம். அப்படிப்பட்ட தெய்வ சம்பந்தமாகிய குணங்களுள் முக்கியமானது பொறையாம். அதைத்தான் பொறுமை என்கின்றோம். அதற்கெதிரிடையாயுள்ளது சினமாம். அது பாவத்திற்கு வித்தாகும். மேற்சொன்ன இரண்டனுள் மானிடப பிறவிக்கு முக்கிய ஆதாரமானதும், ஆஸ்திகர் நாஸ்திகர்களுக்கு இன்றியமையாததுமான பொறுமையைப்பற்றியே நாம்

இங்கு வரையலாயினோம். காரணம் பற்றியாவது, அறியாமையாலாவது, பிறவுயிர்களால் செய்யப்படும் பிழைபாடுகளைப்பொறுத்தலே பொறுமையாம். உயிர்களுக்கெல்லாம் தம்மாட்டுச் செய்யப்பட்ட பிழைக்குப் பிரதியபகாரம்செய்யவேண்டுமென்றே வாசனைவயத்தால் எண்ணங்களுதிக்கும். அப்படியுதிப்பினும், விவேகியாகியபுருஷர்கள், "இதுநமக்கு ஒருவரால் செய்யப்பட்டதன்று; ஆனால் நாம் பூர்வகாலத்துச் செய்த வினைப்பயன் தூண்டுதலால் அப்பிழையானது ஈசுவர ஆக்ஞையால் இவ்வுயிர் மூலமாய் நமக்கு அடைவிக்கப்பட்டது" என்றே கொண்டு, தமதுள்ளத்தைச் சமாதானப் படுத்தி அக்குற்றம் தம்மிடத்து நேர்ந்ததற்கு உரிய காரணங்கள், ஏதேனும் உளவோவென்று ஆராய்ந்து, அவை காணப்படின் அவை தம்மிடத்து நியாயமல்லாதனவாய்த் தோன்றின், அவற்றை விலக்கிவிடுதலும், காரணமின்றி மடமையால் அப்பிழைபாடு நேர்ந்ததென்று தோன்றின், அவை முன் வினைக்கேற்ப நம்மையடைந்தனவென்று சமப்படுத்திக் கொள்ளுதலும் செய்யவேண்டிய முக்கிய செய்கைகளாம். இப்பொறுமையால் அடையப்படும் நன்மைதீமைகளை ஆராய்வோமாயின், அவை பெரும்பான்மையும் பாராட்டத் தக்கனவாம். நம்மிந்தியர்களுக்குப் பொறுமையே பூஷணமென்று விவேகானந்த சுவாமிகள் உபன்னியாசம் செய்திருக்கின்றார் "உயர்வுறு பொறுமை பூணு முறுதவ முளுற்றுவார்க்கு" என்றார் உத்தமநீதியாரும். தற்காலம் நம்மவர்களிற் பலலோர் தாம் ஒருவரிடத்திலும் வம்புக்குப்போகாமல் தம் சொந்த விஷயத்தை மட்டில் கவனித்திருப்பது பொறுமையென நினைத்தல்கூடும்; அது சரியன்று. ஏனெனில் பிறர்தீங்குச் செய்வதைப் பொறுத்தல் மட்டில் பொறைபாகுமே யொழிய மற்றவை பொறையாகா. ஏனெனில் தமக்குத் துன்பம் நேராவிடத்து எதைப் பொறுத்தார்கள் என்று ஒப்புக் கொள்ளக்கூடும்? ஆகையால் தீங்கைப் பொறுத்தலே பொறைபாம். தன்னை வெட்டிக்கெடுதி செய்வோரையும் சுமக்கின்ற பூமியின்பொறைதான் வியக்கத்தக்கதாகும். ஆனதுபற்றி (க்ஷபொஷிதி) என்று நீதி சாஸ்திரம் கூறும். அதனை யனுசரித்தே திருவள்ளுவ நாயனாரவர்களும், (அகழ்வாரைத்தாங்கு நிலம்போலத்தம்மைஇகழ்வார்ப் பொறுத்தறலை) என்றார். அன்றியும், ஒருவன் மற்றவர்க்குச் செய்யும் சகிக்கமுடியாத தீங்குகளை உடனே மறந்துவிட வேண்டுமென்றும், மறதியாகவேனும் பதிலுக்கு அபகாரம் செய்யக்கூடாதென்

றும், அப்படிக் கோப மடங்கியவர்களின் பெருமைக்குத் தேவர்களைக் கூட உவமானமாகச் சொல்லக்கூடா தென்றும் ஒருவர் அறிவுறுத்து கின்றார். "மற்றவர் நினக்குச் செய்யின் மனம்பொறாச் செய்கையேதும், மற்றவர் தமக்கு நீயு மறப்பினுஞ் செய்யேலுன்னைச், செற்றவர் தீமையான செய்யினும் பொறுத்தல் சீற்றம், அற்றவர் பெருமை கூறின் அமரரு மிணையாகார்கள்" என்றார் உத்தமநீதியார். பிறருரைக்கும் கொடுஞ்சொற்கள் அக்கினியை விடச்சுடக் கூடியதாயினும் அவற்றை அறிவென்னும் நீராலவித்து விடுவதே மேலான தவமாம். அதற்குதாரணமாக அறநெறிச்சாரத்தில், "எள்ளிப் பிறருரைக்கு மின்னாசொற் றன்னெஞ்சிற், கொள்ளிவைத் தாற்போற் கொடிதெனினும்-மெள்ள, அறிவென்னு நீராலவித்தொழுக லாற்றிற், பிறிதொன்றும் வேண்டாந்தவம்" என்று கூறுவது மிங்குக் கவனித்தற் குரியதாம். பால்யனது அடக்கமும், வறுமையாளனதுகொடையும், தீரமுள்ளவனதுபொறையும், மேலானவையே யொழிய, வல்லமையின்மையாற்பொறுத்திருப்பதுபொறையாகாது. அதற்குதாரணமாக "இளையானடக்க மடக்கங் கிளைபொருள், இல்லான்கொடையே கொடைப்பயன் - எல்லாம், ஒறுக்கு மதுகை யுரனுடை யாளன், பொறுக்கும் பொறையே பொறை" என்பது நாலடியார். அதைவிடத் தீங்குசெய்தார்க்கு நன்மை செய்வது எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்ததென்று கம்ப நாட்டாழ்வார் அடியிற்கண்ட பாவால் விளக்குகிறார். "தீர்வருமின்னல் தன்னைச் செய்யினுஞ் செய்யசிந்தைப், பேரருளாளர்தத்தஞ் செய்கையிற் பிழைப்பதுண்டோ, கார்வரை நிறுவித் தன்னைக் கனலெழக் கலக்கக்கண்டும், ஆர்கலியமா ருய்யவமிர்துபண் டளித்ததன்றே" என்பதே. தீங்குசெய்தார்க்குத் தீங்கு செய்து அதனாலடையும் வெற்றியைவிட, அத்தீங்கைப் பொறுத்தல் உலக முள்ளவரை கீர்த்தியுண்டாகு மென "ஒறுத்தார்க்கொரு நாளையின்பம், பொறுத்தார்க்குப் பொன்றுந் துணையும் புகழ்" என்ற குறளால் திருவள்ளுவ நாயனாரறிவுறுத்துகிறார். அப்படிப் பொறையினால் யார் என்னபல னடைந்தார்களெனின், பாண்டவர்களின் முன்னவனாகிய தருமபுத்திரன் தன்னையும் தம்பிமார்களையும் மனைவியையும் மாயச்சூதினால் சகுனியைக் கொண்டு வென்றும், தம்பத்தினியை ராஜசபையில் நிறுத்தி மானபங்கஞ் செய்தும், சகிக்கமுடியாததீங்குகளைச்செய்த தன்தாயாதிகளாகிய கௌரவர்களின்செய்கையைத்தானேயன்றித்தன் தம்பிமார்களையும்பொறுக்

கும்படி செய்தபொறை எவ்வளவு புகழத்தக்கது; அப்பொறுமையாலன்றோ தருமர் கௌரவர்களை வென்று ராஜரீகம் செய்து பின் மோட்சத்தை யடைந்தார். பொறுமையில்லாதவர்களை ஒருவரும் மதிக்கமாட்டார்கள். பொறுத்தாரைப்பொன்போற் கொள்வார்கள் என்பதைப் பற்றியும், தர்மபுத்திரரைப் பற்றியும் சிவசிவ வெண்பாவில் "ஐவரினு முன்னே னரசவையி லேபொறுத்த, செய்கை பெரிதன்றோ சிவசிவா-வைரத்-தொறுத்தாரை யொன்றாகவையாரேவைப்பார்,பொறுத்தாரைப்பொன்போற்பொதிந்து" என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் நண்பர்காள்! நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்குப் பூஷணமாயுள்ள "ஆறுவதுசினம்" என்பதை யனுசரித்துக்கோபத்தையடக்கிப் பொறுமையைக்கைக்கொண்டு, அறத்தை விளைத்து, ஞானமென்னும் கனியையருந்தி மோட்சமென்ற இன்பத்தை யடைவோமாக.

S. பாலசுப்பிரமணிய அய்யன்,
உதயநத்தம்.

இன்சொல்.

இன்சொல் என்பது இனிமையாகிய வார்த்தையெனப்பொருள் படும். அச்சொல்லினால் உண்டாகும் பயன்யாது என்பதைப் பற்றி யோசிப்போம். அச்சொல்லானது ஒவ்வொருவரிடத்திலும் மிக்ககுறைவாகவே யிருக்கிறது என்பதையும், இனிமையாகப் பேசுவதால் எவ்வளவு நன்மையிருக்கிறது; இனிமையின்றிக்கடுமையாகப் பேசுவதால் எவ்வளவு தீமையிருக்கிறது என்பவற்றையும் ஒவ்வொருவருஞ்செவ்வனேதெரிந்திருந்தபோதிலும் இனிமையாகப்பேசுவதை அநேகர் அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவதில்லை. இனிமையாகப் பேசுவதால் நல்லோர் சிநேகமும் பெரியோர் மதிப்பும்அதிகமாக உண்டாகிறது; மேலும்ஒருவருக்கு இனிமையாகிய சொல்லைத் தவிர வேறொரு ஆபரணமும் வேண்டியதில்லை. இகபரமிரண்டிலும் இன்பத்தைப் பயக்கும் தன்மையுடையது தருமமாம். அதன் கண்ணேயுள்ள இன்சொல்லுடையவருக்கு வறுமை அணுகாது. இதனாலன்றோ நம் குமாரகுருபர சுவாமிகளும்,

இன்சொலா லன்றி யிருநீர் வியனுலகம்
வன்சொலா லென்று மகிழாதே—பொன்செய்

கதிர்வளையாய் பொங்கா தழற்கதிராற் றண்ணென்
கதிர்வரவாற் பொங்குங் கடல்.

என்றும், தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவரும்—"இனிய வுளவாக இன்னாத கூறல், கனியிருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று" என்றும் "அகனமர்ந் தீதலி னன்றே முகனமர்ந் தின்சொல னாகப் பெறின்" என்றும் "இன்சொ லினிதீன்றல் காண்பான் எவன்கொலோ வன்சொல் வழங்குவது" என்றுந் திருவாய் மலர்ந்தருளியிருக்கின்றனர். ஆகையால் முதலில் நாம் இனிமையாகப் பேசிவந்தால் தான் நமக்குப் பின் சிறுவர்களும் நம்முடைய பழக்கமேலிட்டால் நம்மைப் போலவே பேசுவார்கள். தாயைப்போலப் பிள்ளை நூலைப் போலச்சேலை என்றபடி நாம் முதலில் எப்படி நடந்து காட்டுகின்றோமோ அப்படி சிறுவர்களும் பின்பற்றுவதற்கு முயலுவார்கள்.

ஆகையால் இதுகாறும் கூறியபடி ஒவ்வொருவரும் இன்சொல்லையே மேற்கொண்டு ஒழுகும் வண்ணம் எல்லாம் வல்ல இறைவன் இன்னருள் புரிவாராக.

சோக்கலிங்கம் பிள்ளை.

புகையிலையினால் வருங்கேடு.

நம்மவர்களைப் புகையிலை எவ்வகை கெடுக்கின்றது?

டாக்டர் பெல் என்பவரின் அபிப்பிராயம் என 1904-ம் வருடம் லண்டனில் பிரசுரமான (Good Health) என்னும் ஆங்கிலேய பத்திரிகையின் பிரசுரம் பின்வருமாறு:—

புகையிலையை அதிகமாயுபயோகப் படுத்துபவர்களில் மிகச் சிலரேதாம் தங்கள் அநுபவத்தினால் ஷை புகையிலையின் சுபாவ குணங்களைத் தெரிந்து கொள்பவர்களாயிருக்கின்றார்கள். இதன் தீயகுணமானது முக்கியமாய்ச் சிறு வயதுடைய பாலியர்களுக்கு அஃதாவது அதிக இரத்தவோட்ட முடையவர்களுக்கு அதிக தீவிரத்தில் தீக்குணங் காண்பிக்கின்றது.

எப்படி யெனின்,

புகையோடு வெளிப்படும் கசிவான ஒருவகை எண்ணெயும், பாஷாண குணமுள்ள ஒருவகைத் திரவசத்தும், போதை (மய

க்கம்) தரக்கூடிய ஒருவகை விஷகுணசத்தும், சுறு சுறுப்பை யெழுப்பும் ஒரு வகை விஷ சத்வகுணமும் புகையிலையினிடத் துண்டு. புகையிலையில் விஷகுணமானது 100 - க்கு 2 முதல் 8 பாகம் வரையிலிருக்கின்றது. இதுதான் அதன் முக்கிய செய்கைக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது.

புகையிலையைப் புகைக்கச் சுற்றுக் கொள்ளுகிற காலத்தில் ஒரு தீவிர நாடி நடித்தலும், வாயரோசகம் அதிசோகம் மிகு தளர்ந்த வுணர்ச்சி முதலியவை அடிக்கடி காண்பதும், சிலர்க்கு நெஞ்சுலர்ந்து தாக மெடுப்பதும் வாய் வறண்டு போதலுந்தான் அதன் முக்கிய குணங்களுங் குறிகளுமா யிருக்கின்றன. அவ்வகை யுண்டாகுந் தளர்ச்சியானது கடைசியாய் முகத்தை வெளுப்படையச் செய்து கன்னங்கள் வற்றும்படிக் துஞ் செய்கின்றது. நாடியும் மெதுநடையாக நடக்க வேற்படுகின்றது; சிலர்க்கு அளவுக்கு மேற்பட்ட வியர்வை விடுதலும் கடைசியாய் வாந்தி யுண்டாதலும் இயற்கையா யிருக்கின்றன. சற்று அதிகப் பிரமாணம் சேர்த்தாலோ சரீரத்தை யுலர்த்தியும் குறட்டைச் சுபாவ மெழுப்பியும் நரம்பு வலி நரம்பிசிவுகள் முதலியவற்றைத் தந்தும் சில சமயங்களில் வியாதி முற்ற மரணத்திற்குங் காரணமாகி விடுகின்றது; ஒரு வகை பொதுவான சோகத்தையும் மசாமரிக்குந் தன்மையையும் எழுப்பிப் புத்திக்கும் சரீரத்திற்கு முள்ள சுறு சுறுப்பைச் சாந்தப் படுத்துவதற்குக் காரணமாகின்றது. புகையிலையைச் சில சமயம் மிதமா யுபயோகப் படுத்துவதானால் அது நரம்புகளைத் தேற்றிச் சாந்தப்படுத்து கின்றது; அஃதாவது அவைகட்கு மிகு வலுவைத் தருகின்றதென்று சிலர் எண்ணுகின்றார்கள். இது உண்மையில் தப்பபிப்பிராயம் என்பாம். உண்மையில் இது நரம்புகளை உற்சாகப் படுத்துகின்றது தான்; எப்படியெனின், அதனால் நரம்பிலிருந் துண்டாகும் இயற்கை, விருத்தியாகக் காணப்படினும் அஃது உண்மையில் இயற்கையா யடங்கியுள்ள சத்வ சேர்க்கையினின்று முன் எடுத்துக்கொள்வ தாகின்றது. அஃதாவது விபரமாகச்சொல்லுமிடத்து ஒரு பாங்கியில் தமக்காக வைத்துள்ள மொத்தத் தொகையில் சிறுகச்சிறுக எடுத்துக் கொண்டால் சீக்கிரமாகவோ சற்று தாமதமாகவோ எப்படி பாங்கியின் தொகை காலியாய் விடுமோ அப்படியே உள்ள சத்வ சேர்க்கையினின்று சிறுகச் சிறுக முன்னிழுத்துக் கொண்டே

வந்து கடைசியாகச் சத்வ மில்லாமலே காலிசெய்து விடுகின்றது போலும். இவ்வகையாகச் சத்வம் இழுக்கப்படுவதனால், பின்னால் ஜீவ்யங் குறைய ஹேதுவாகின்றது.

அநேகமாய் இயற்கைச் சத்வம் புகையிலைச் சுருட்டு அல்லது பொடி, பீடி முதலியவைகளை யுபயோகப் படுத்துவதால் அழிந்து போகின்றது; ஆனால் அது செயற்கைச் சத்வம்போல ஏதோ சற்று மனத்திடங் காண்பிக்கின்றது.

எப்படி யெனின் எழுச்சியான சக்தியானது வெளிப்பட்டுக் குறைந்து போம்போது நரம்புகள் முன்னிருந்ததிலும் மிகவும் நடுக்க முள்ளதாய் விடுகின்றன. ஆகவே, புகையிலையை யுபயோகப்படுத்து கின்றவர்கள் சீக்கிரத்திலேயோ அல்லது சற்றுச் சாவகாசத்திலேயோ நரம்புத் தளர்ச்சியான வியாதியால் துன்பமடைவார்கள். இதனால் சிலர் முன்கோபிக ளாகவும், படபட குணம் படைத்தவர்க ளாகவும், சிலர் அமர்ந்த நித்திரையற்றவர்களாகவும், சிலர் கைநடுக்க முண்டாகி எழுதுவதற்குச் சுவாதீனமில்லாதவர்களாகவும் ஆகின்றார்கள். அது வேறு சிலரைத் திடுக்கிட்டெழும்பும் படிக்கும் தூண்டுகின்றது. (வரும்.)

ஒரு துண்டுப்பத்திரிகை.

யுத்தம்.

ஐரோப்பாவில் நடைபெறும் யுத்தம் மிகு உக்ரமாகவே நடைபெற்று வருகின்றது. மேற்கரங்கத்தில் ஜெர்மானியர் இப்போது ஓரடியுமெடுத்து முன்னேறிச்செல்வது கூடாமையாயிருக்கின்றது. இதனால் ஜெர்மானியர் நேசராஜாங்கத்தாரினும் போரில் வன்மை பெற்றவரென்று தெரியவில்லை. பிரெஞ்சுக் காரரும், பெல்ஜியரும் யுத்தத்திற்கு ஆயத்தமாக வில்லாதிருந்தகாலத்து, வருடக்கணக்காக யுத்தத்திற்கு ஆயத்தமாயிருந்த ஜெர்மானியர் திடீரென்று போருக்கெழுந்தமையின், பெல்ஜியரும்,பிரெஞ்சுக்காரரும் முதலில் தோல்வி யடைந்து வந்தனர்; ஜெர்மானியரும் பெல்ஜியததிலும், பிரான்சிலும் முன்னேறிச் செல்வது சாத்தியமாகிவிட்டது. இப்போது நேச ராஜாங்கத்தாரும் யுத்தத்திற்கு வேண்டிய வளவாகத் தயாராயிருக்கின்றமையின், ஜெர்மானியரிடத்து அதிக யுத்த தளவாடங்களிருந்தும், விஷவாயு